

- نظام غذائي (2000 سعر حراري، 1675 ملغم صوديوم، 3100 ملغم بوتاسيوم، 1340 ملغم فسفور) :

- الفطور: نصف كوب حليب قليل الدسم + تفاحة + بيضة مسلوقة + 90 غم خبز أبيض + ملعقة كبيرة زيت زيتون + ملعقة كبيرة عسل .
- وجبة خفيفة : تفاحة + نصف كوب ذرة .
- الغداء : نخلة دجاج + كوب أرز + كوب ونصف خضار مطبوخة .
- وجبة خفيفة : حبة أجاص + حبة صغيرة بطاطا مسلوقة .
- العشاء : ½ كوب لبن رائب + ½ كوب كوسا مسلوقة + 90 غم خبز أبيض + 2 ملعقة كبيرة لبننة + 2 ملعقة صغيرة زيت زيتون .

نصائح :



- تناول أي نوع من الأرز الأبيض مسموح بالكميات التي يحتاجها جسم المريض حوالي كوب إلى كوب ونصف ، لكن دون الخضار الموضوعة على الأرز .
- ينصح بتقليل كمية المقلوبة والقدرة قدر الامكان لإحتوائها على كمية دهون وزيوت عالية .
- استخدام طرق تقليل البوتاسيوم
- الابتعاد عن الخضار الورقية الخضراء جميعها مثل الملوخية والسبانخ والخبيزة ، لكن ممكن تناول الخس .
- استبدال الأرز البني وخبز القمح بالأرز الأبيض والخبز الأبيض .
- الابتعاد عن صلصة البندورة لإحتوائها على كمية كبيرة من البوتاسيوم .
- تناول محاشي الباذنجان والكوسا بأي كمية بدون شوربة اللبن .
- الابتعاد عن القلي قدر الإمكان .
- تقليل كمية السوائل قدر الإمكان .
- يفضل تقطيع الخضار الى قطع صغيرة وسلقها ، ثم التخلص من ماء السلق للتخفيف من البوتاسيوم .
- يفضل تناول صدر الدجاج بدل الفخذة .